



حمایت از رسانه‌های محتوا محور و حرفه‌ای

۵



فایزبان، قایق، پارو حاضر، آب غایب

۳



سبت بانوان زمیناسنیک رینمیک از آقایان

۲



۳



سریالی که در میان اخلاق نظر ها منتشر شد

## حکایت یک «آکتور»

۵

## تجلیل مسوولان از بسکتبالیست های با ویلچر



علی عبداحد

در حالی که به مناسبت نیمه شعبان و میلاد امام زمان (عج) سراسر کشور غرق در نشاط و سرور بود، سالن بسکتبال مرحوم علی حمیدی واقع در آسایشگاه معلولین شهید فیاض بخش مشهد و به دور از تمام منیبت ها و یدک کشیدن عناوین کدایی، در جشن و مراسمی باشکوه و محفلی ورزشی، عاطفی و به یادماندنی، از قهرمانان بسکتبال با ویلچر بانوان و آقایان توسط جمعی از بزرگان بسکتبال، اساتید دانشگاه و پزشکان و... با اهدای جوایز نقدی از سوی علاقه مندان بسکتبال و خیرین حاضر در سالن، تجلیل و تقدیر به عمل آمد تا شاید بتوان از این قهرمانان واقعی توپ وزندگی که رکورددار فعلی خواستن و توانستن هستند، هر چند اندک قدردانی شود و این در حالی است که این ورزشکاران، توانسته اند با عزم و اراده ای که دارند هر انسانی را به تحسین و تفکر و ستایش خداوند معطوف دارند. آسایشگاه معلولین شهید فیاض بخش مشهد، بانام همیشه ماندگار مرحوم عبدالله هنری و دیگر

مهارت های فردی و همچنین پرتاب از مناطق مختلف زمین بسکتبال و کسب امتیازات اعلام شده، به نفرات برتر و نیز تمام بازیکنان و کادر فنی بسکتبال با ویلچر بانوان و آقایان که به مقام قهرمانی و نایب قهرمانی کشور رسیده بودند و نیز نوجوان و نونهالان مستعدی که امتیازات بالایی را کسب کردند، طی مراسمی خاص مبلغی بیش از ۶۰۰ میلیون ریال جوایز نقدی اهدا شد تا این جشن و تجلیل نوظهور و بی سابقه ماندگار و ثبت و ضبط شود.

بسکتبال با ویلچر خراسان بزرگ و تیم های ملی است و این شایستگی و بالندگی بسکتبالیست های با ویلچر آسایشگاه معلولین شهید فیاض بخش مشهد است که همچنان در اوج کشور و میادین بین المللی می درخشند. در حاشیه جشن باشکوه و سراسر بانشاطی که با مشارکت و میزبانی از سوی مهندس احد مستشاری دبیر کمیته ورزش آسایشگاه معلولین شهید فیاض بخش تدارک دیده شده بود، با انجام مسابقات انگیزه ای و نیز نمایش

بزرگان و خیرین پیشگام و آغازین این حرکت کدایی و انسانی در سال های ۱۳۴۷ تا ۱۳۵۰ به بهره وری رسید. اما به گواهی و مستند، بسکتبال با ویلچر مردان کشور موجودیت و کسب افتخارات ملی و جهانی اش را مدیون مددجویان سال های دور آسایشگاه معلولین مرحوم عبدالله هنری از سال های ۱۳۵۸ تا هم اکنون و نیز بزرگانی همچون پیشکسوت بسکتبال کشور مرحوم حبیب زینال محاسبی، سرمربی سال هایتمادی

### توپ و تور



### جدال سخت مشهدی ها با شهرستان های مدعی

محمد مهدیزاده



مرحله نهایی مسابقات والیبال لیگ برتر باشگاه های خراسان که در دو شهرستان سبزوار و رشتخوار برگزار شد در نهایت چهار تیم با کسب بیشترین امتیاز و پیروزی راهی مرحله پایانی شدند. در سبزوار دو تیم فراز سبزوار و شهرداری مشهد با اقتدار صعود کردند و در رشتخوار تیم های بردسکن و فرهنگ طرقله با غلبه بر تمام مدعیان صعود کردند.

بدین ترتیب جدال بین دو تیم مشهد و شهرستان ها بسیار دیدنی خواهد بود با این تفاوت که شهرداری مشهد و فرهنگ طرقله با داشتن بازیکنان و مربیان بنام می توانند مدعی قهرمانی باشند اما نباید تیم های سبزوار و بردسکن را دست کم گرفت این دو تیم اگرچه شهرستانی هستند اما نشان دادند که می توانند حریفان سرسختی برای مشهدی ها باشند.

مرحله پایانی در حالی برگزار خواهد شد که دیگر تیم های مدعی مشهد شهرستان ها که دور مقدماتی را بسیار خوبی شروع کرده بودند نتوانستند تا پایان دوام بیاورند و مغلوب دیگر تیم های شهرستانی و مشهد شدند و از صعود بازماندند.

مرحله پایانی قرار است در مشهد برگزار شود ولی به نظرمی رسد جدال مشهدی ها با شهرستانی ها تمام فعالیت هیات استان و داوران و کمیته مسابقات را در طول یک سال محک خواهند زد و اگر مشکلی در نحوه قضاوت پیش نیاید به نظرمی رسد والیبال خراسان سال خوبی را پشت سر بگذارد به ویژه اینکه نیان الکترونیک در لیگ برتر کشور برای والیبال خراسان و هیات استان آبروداری کرده است.

### کارت زرد

قهرمانی شای بانوان خراسان در مسابقات کوتاه کشور نخست ورزشی: شای خراسان با حمایت بخش خصوصی همچنان حرف اول را می زند.

تیم فوتبال نونهالان آکادمی خداداد و درخشش در لیگ برتر کشور

نخست ورزشی: هر کجا نام خداداد در ورزش باشد خدا هم با آن هاست.

چاپ کتاب خداداد عزیزی هستی ستاره بی تکرار فوتبال ایران

نخست ورزشی: ورزش خراسان ستارگان بزرگی به جهان معرفی کرده است خداداد حماسه دیگری آفرید.

## سبقت بانوان ژیمناستیک ریتمیک از آقایان

با توجه به حسن نیت و توجه معماران رییس هیات ژیمناستیک استان، ذوقی رییس هیات مشهد، خانم حق بیان نایب رییس هیات ژیمناستیک مشهد مقدس و سرکار خانم پورحسین دبیر شاخه ریتمیک مشهد با توجه به شیوع ویروس کرونا و تعطیلی باشگاه های و ورزشی توانستیم با برنامه های ویژه به صورت مجازی روحیه ورزشکاری را در شرایط سخت کرونا حفظ کرده و فعالیت های موثری چون برگزاری اولین مسابقات مجازی ریتمیک در سطح استان خراسان رضوی (سال ۱۳۹۹)



و در باره تربیت و آموزش هنرجویان و قهرمانان این رشته ورزشی در استان گفت: طی سال های فعالیت بیش از یک هزار شاگرد از مبتدی تا قهرمانی و مربیان این شاخه را آموزش داده ام که افتخاری بزرگ در کارنامه ژیمناستیک استان به شمار می رود. این کارشناس علوم ورزشی در ادامه به برخی از عناوین قهرمانی توسط قهرمانان ژیمناستیک استان اشاره و بیان کرد: کسب عنوان قهرمانی در برنامه سنی نوجوانان، کسب رتبه سوم برنامه حلقه ملینا فیوضی شجاعی در رده سنی جوانان، مقام سوم برنامه بدون وسیله فائزه اهوپی در رده سنی نونهالان، مقام چهارم برنامه طناب ستاره یوسفی در رده سنی جوانان، مقام پنجم برنامه روبان ششم برنامه توپ کیمیا پرویان در رده سنی نونهالان از جمله افتخاراتی است که توسط ورزشکاران بانوان در این رشته هنری کسب شده است. وی یادآور شد:

ریتمیک ژیمناستیک مشهد مقدس از سال ۹۶ و مربی ریتمیک ژیمناستیک در فینال عصر جدید را در کارنامه ورزشی خود در کشور داراست و حدود ۱۰ سال است که در این رشته نوپا و زیبا فعالیت می کند. وی درباره این شاخه ژیمناستیک می گوید: این رشته تلفیقی از حرکات موزون و ژیمناستیک هنری است. فاکتورهای آمادگی جسمانی، انعطاف پذیری و آمادگی حرکتی در آن از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین با انجام حرکات اصلاحی و اصولی موجب رشد و تقویت ساختار بدنی در تمامی سنین می گردد. رشته ژیمناستیک ریتمیک از رشته های المپیک می باشد که زیر نظر فدراسیون جهانی ژیمناستیک است. رؤوفی با اشاره به این که این رشته هنری در میان بانوان بیشتر مورد توجه قرار گرفته است تصریح کرد: این رشته به صورت انفرادی در ایران و به صورت انفرادی و گروهی در جهان انجام می شود، وسیله هایی چون (توپ، روبان، کلاب، طناب، حلقه) استفاده می شود.

مهدیس آصفی - ژیمناستیک ریتمیک یک ورزش المپیک است که در آن شرکت کنندگان در ۵ وسیله مختلف با یکدیگر به رقابت می پردازند، این ابزار شامل حلقه، روبان، توپ، طناب و چوب دستی به همراه حرکات روی زمین است. ژیمناستیک ریتمیک یک ورزش فرخ بخش و چالش برانگیز است که به شما این امکان را می دهد تا خلاق و مبتکر شوید. مربی و داور رسمی فدراسیون ژیمناستیک ایران در شاخه هنری، ریتمیک و ترامپولین بایان این مطلب در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: ژیمناستیک هنری به عنوان یک ورزش بسیار محبوب و مدال آور در المپیک حضور دارد و شامل انجام حرکات خاص ژیمناستیک در قالب نمایش نیرو، چابکی، انعطاف پذیری، کنترل و هماهنگی و البته تعادل بین اعضای بدن و جسم ورزشکار می شود. سیده سمیرا رؤوفی کارشناس علوم ورزشی دارای بیش از ۱۳ سال سابقه مربیگری و فعالیت در رشته زیبای ژیمناستیک مسوول شاخه ترامپولین به حدود ۱۰ سال است که در این رشته نوپا و زیبا فعالیت انجام می گیرد. این رشته تلفیقی از حرکات موزون و ژیمناستیک هنری است. فاکتورهای آمادگی جسمانی، انعطاف پذیری و آمادگی حرکتی در آن از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین با انجام حرکات اصلاحی و اصولی موجب رشد و تقویت ساختار بدنی در تمامی سنین می گردد بانوان استان خراسان رضوی در سال ۹۸-۹۹، مسوول کمیته

- صاحب امتیاز و مدیر مسوول: دکتر علی پاکباز خسروشاهی
- زیر نظر شورای سردبیری
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۰۸۹۵-۶
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۷۷۱۱
- نمابر: ۰۵۱-۳۸۴۴۴۰۲۰ - پیامک: ۳۰۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۲۸۹۳۳۱۹
- ایمیل: nakhost@yahoo.com - Info@nakhostnews.ir
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir



پادداشت

فوتبال در گذر از سال ۱۴۰۱

## شروع بد، پایان پر حرف!

محمدرضا نصرالله زاده

فوتبال در سال ۱۴۰۱ کمتر، روز خوش به خود دید! فوتبالی که به نوعی بالایی گری اعضای هیات ریسه اش زیر آب عزیزی خادم رییس خودش را زد تا بلکه به منفعتی برسند، اما به جای منفعت تاوان کارشان را دادند تا مشخص شود که هیچ بار کجی به منزل نخواهد رسید. این فوتبال سال ۱۴۰۱ را با سرپرستی میرشاد ماجدی آغاز کرد، و از همان ابتدا هم مشخص بود که او در این مسوولیت دوامی نخواهد آورد و دیر یا زود باید صندلی سرپرستی را ترک و آن را به کس دیگری بسپارد. همان اتفاقی که افتاد و میرشاد را از فوتبال تا حدود زیادی دور کرد! تا جایی که پازل این پروژه در مجمع انتخاباتی فدراسیون فوتبال کامل شد و میرشاد رقابت را به مهدی تاج باخت تا مشخص شود که او در زمان سرپرستی خود، نتوانسته اعتماد اعضای مجمع را به خود جلب کند. با آمدن دوباره تاج، این واقعیت خیلی زود عیان شد که بار دیگر باید منتظر ورود قریب الوقوع کارلوس کی روش در فوتبال ایران باشیم. کی روشی که قبل از این، فوتبال ما با او به انتهای خطر رسیده بود، اما اصرار تاج یک بار دیگر پای او را به فوتبال ایران باز کرد تا باز در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر و با شکست ۶ بر ۲ در مقابل انگلیس، بر ۲ بر صفر در مقابل ولز و شکست نوربان ۱ بر صفر در مقابل آمریکا بار دیگر نظاره گر سقوط فوتبالی باشیم که اگر پای کی روش هم به فوتبال ایران کشیده نمی شد هم با هر کس دیگری می شد آن نتایج ضعیف را به دست آورد! تاج ۳ ماهه اول زمان ریاست خودش را تحت تاثیر جام جهانی سپری کرد. روزهایی که کمتر نوک تیز انتقادات به سوی او نشانه گرفته شد تا خدای ناکرده بهانه ای به دست اهالی فوتبال ندهد. با پایان جام جهانی تاج اصرار بر حضور کی روش در فوتبال ایران را داشت، اما افکار عمومی مخالف این طرز تفکر بود و در نهایت هم علاقه مندان به فوتبال توانستند با حذف کی روش راه را برای حضور یک مربی درجه یک خارجی باز کنند و فدراسیون هم در این راه همراه آن ها شد و فهرست بلند، بالایی از مربیان خارجی را ردیف کرد، اما باز مثل همیشه این بازی به نفع یک مربی امتحان پس داده داخلی بنام امیر قلعه نویی تمام شد تا باز اهالی فوتبال در فضای ملتهب تر از قبل به دنبال پاسخ سوالات خود باشند. اتفاقی که به گفته دوست و دشمن نه به نفع امیر قلعه نویی و نه به نفع فوتبال ایران و نه بسود هواداران این رشته برطرفدار است. با بروز این اتفاق و در یک جمع بندی مختصر باید گفت، فوتبالی که سال ۱۴۰۱ را با میرشاد ماجدی بد شروع کرده بود، با تاج و انتخاب امیر قلعه نویی به عنوان سرمربی تیم ملی سال را با حرف و حدیث بسیار به پایان رساند.

# قلعه نوی ژنرال!



پدرام خسروشاهی



بهترین فرصت برای اثبات درستی ادعای همیشگی قلعه نویی فرارسیده: در حق من جفا شده. در همان ۲۸ آذر ۸۰ و تقابل برق تهران و پرسپولیس بود که مشخص شد امیر قلعه نویی آینده درخشانی در رده مربیگری دارد. او که الفبای مربیگری را زیر نظر ناصر حجازی فرا گرفته بود برابر تیم پرستاره علی پروین نمایش درخشانی داشته و با بدشانسی در آن بازی جام حذفی به پرسپولیس باخت. بارها از سوی همبازیان قدیمی امیر شنیده شده که او حتی در دوران حضور در ترکیب استقلال نیز جنم مربیگری و هدایت تیم را داشته و البته همیشه در تمرینات به دنبال نت برداری و الگو گرفتن از مربیان خود بود. اما در ادامه امیر قلعه نویی روی نیمکت استقلال اهواز حاضر شده و با کسب نتایجی درخشان موفق به حفظ تیمش در لیگ در هفته پایانی شد. دیگر نوبت حضور در تیم محبوب ژنرال فرارسیده بود و ناکامی آبی پوشان در فتح اولین دوره لیگ برتر، باعث شد او در خرداد ۸۱ جانشین منصور پور حیدری شود. امیر قلعه نویی در اولین مقطع حضور در استقلال عملکرد فوق العاده ای داشته و آن تیم بحران زده را قهرمان جام حذفی کرد. اما تمایل مدیران وقت باشگاه به استخدام رولند کخ، باعث جدایی موقت امیر اردشیر و حضور دوباره اش در استقلال اهواز شد. اما بالاخره در تابستان ۸۲ امیر قلعه نویی هدایت استقلال را از ابتدای فصل به عهده گرفت. تیمی مملو از ستاره های باتجربه که در کسب موفقیت ناکام مانده بود و امیر با حضورش روی نیمکت، انقلابی بزرگ در ترکیب ثابت ایجاد کرده و ستاره های جوان فراوانی را به ترکیب اضافه کرد. در آن سه فصل، آبی پوشان تحت هدایت او عملکردی خاطره انگیز و هجومی ارائه داده و به ترتیب نایب قهرمان، سوم و قهرمان شدند.

و دوران درخشان او روی نیمکت سپاهان آغاز شد. قلعه نویی در تیم جدید خود دو فصل متوالی و با اقتدار فاتح لیگ برتر شده و همچنان رقیبی پیش روی خود نمی دید. اما اختلاف با مدیران این تیم باعث جدایی امیر شد و فصل بعد او راهی تراکتور شده و با کسب عنوان نایب قهرمانی در لیگ برتر، بهترین روزهای تاریخ این باشگاه را رقم زد. بعد از این سه فصل درخشان، دوباره موعود بازگشت به استقلال فرارسید و تاریخ تکرار شد. بازم تیم قلعه نویی موفق به کسب عنوان قهرمانی در لیگ برتر شد تا او با اقتدار لقب بهترین سرمربی تاریخ لیگ برتر را از آن خود کند. اما فصول بعد برای او خوب پیش نرفت و در نهایت شکست در دربی اردیبهشت ۹۴، پایان دوران طلایی او در استقلال تا امروز را رقم زد. در ادامه قلعه نویی در تراکتور تا آستانه قهرمانی در لیگ برتر پیش رفت، اما بدشانس بود که پرسپولیس تحت هدایت برانکو رقیب نداشت. عین این اتفاق در دوره دوم حضور قلعه نویی در سپاهان نیز تکرار شد و علی رغم کسب نتایج خوب، او در کسب عنوان قهرمانی ناکام می ماند. در بهمن ۹۸ به نظر می رسید قلعه نویی دوباره سرمربی تیم ملی خواهد شد، اما مخالفت مدیران سپاهان اجازه نداد این رویا برای او تبدیل به واقعیت شود. اما دو سال قبل بود که امیر اردشیر از قلعه نویی نمی خواهند.

اما بهترین خاطرات هواداران استقلال در آن مقطع از بازی های دربی بود. ژنرال یک دربی باز واقعی بود که سه فصل متوالی رقیب دیرینه را مغلوب کرده و حتی یک بار نیز مقابل پرسپولیس شکست نخورد. با برتری مقابل برق شیراز در اول اردیبهشت ۸۵، امیر قلعه نویی تصمیمی بزرگ گرفته و در اوج جوانی هدایت تیم ملی را بر عهده گرفت. طی یک سال حضور روی نیمکت تیم ملی شاهد نتایج قابل قبولی از تیم تحت هدایت امیر قلعه نویی بودیم، اما شکست در ضربات پنالتی مقابل کره جنوبی پایان این دوره را برای او رقم زد. تصمیمی که هنوز هم ژنرال از آن به تلخی یاد کرده و جدایی اش را نا عدالتی می داند. بعد از چند ماه دوری از فوتبال، امیر قلعه نویی این بار روی نیمکت مس کرمان و در نیم فصل آن قدر خوب کار کرد تا در بهار ۱۳۸۷ دوباره هدایت استقلال را بر عهده گیرد. تیمی که با هدایت ناصر حجازی و فیروز کریمی در تبه سیزدهم لیگ برتر قرار گرفته بود، اما قلعه نویی متحول شده و دوباره قهرمان جام حذفی ایران شد. فصل بعد احتمالاً بهترین دوره حضور ژنرال در استقلال رقم خورد. تیم طوفانی و هجومی او در هفته پایانی و با برتری مقابل پیام مشهد بازم قهرمان لیگ برتر شد و قلعه نویی نشان داد در فوتبال ایران رقیب ندارند. اما اختلاف با واعظ آشتیانی، قلعه نویی را به اصفهان فرستاد

## وعده عجیب سرمربی استقلال: لابد یک چیزی می دانست!

امتیازات را جبران کند. در ادامه به یک باره روند پیروزی های متوالی استقلال آغاز شد و نتایج ضعیف پرسپولیس نیز مزید بر علت شد تا امشب و بعد از برتری آبی پوشان برابر فولاد حتی آن ها بالاتر از رقیب دیرینه قرار بگیرند. احتمالاً اغلب هواداران فوتبال قبول دارند که این استقلال جذاب ترین و هجومی ترین فوتبال لیگ را بازی می کند و در تمام طول ۹۰ دقیقه به دنبال خلق موقعیت روی دروازه حریف است. آن ها امروز با تیزهوشی در اهواز مقابل تیم منصوریان با دو گل پیروز شده و در فاصله سه امتیازی صدر جدول قرار گرفتند. اگر چه فرصت رویارویی مستقیم با سپاهان دیگر در ادامه فصل وجود ندارد، اما استقلال تحت هدایت ریکاردو سایننتو در صورت ادامه این روند می تواند تا هفته پایانی به کسب عنوان قهرمانی

در تهران نشان داد ریکاردو سایننتو کار دشواری برای موفقیت در تیم جدیدش دارد. اما پیش از شروع جام جهانی بود که به تدریج سرمربی جدید استقلال افکار خود را بر تیم غالب کرده و توانست نتایج خوبی با استقلال بگیرد. اما وقفه جام جهانی به یک باره شرایط این تیم را کاملاً عوض کرد و بعد از این تورنمنت شاهد تیمی سردرگم و بی برنامه در زمین بودیم. شکست در لحظات پایانی در اصفهان مقابل سپاهان باعث شد اختلاف استقلال با صدر جدول به هشت امتیاز برسد و دیگر اغلب هواداران این تیم شانس برای تکرار عنوان قهرمانی قائل نبودند. اما ریکاردو سایننتو در نشست خبری بعد از آن دیدار با اعتماد به نفسی محسوس تاکید کرد کورس قهرمانی هنوز تمام نشده و تیمش می تواند در ادامه فصل اختلاف

حضور روی نیمکت استقلال به جای کسی که مقتدرترین قهرمانی استقلال در تاریخ را رقم زد، اصلاً برای هیچ کسی آسان نبود. فرهاد مجیدی فصل گذشته با استقلال به کوردی فوق العاده دست یافته و بدون شکست، بعد از حدود یک دهه به حسرت هواداران این تیم برای کسب عنوان قهرمانی پایان داد. اما او که به تصمیمات ناگهانی مشهور است، خیلی سریع از استقلال جدا شده و برای جست و جوی رویاهای خود راهی امارات شد. علیرغم مطرح شدن نام های داخلی فراوان، در نهایت این ریکاردو سایننتو، پرتغالی بود که هدایت آبی پوشان را بر عهده گرفت. بیشتر از سبک مربیگری و تاکتیک های مورد نظر، حرکات خاص این سرمربی بود که در بدو ورودش به ایران و ابرال شد. فصل اصلاً مطابق میل هواداران آغاز نشد و شکست در اولین گام برابر سپاهان

امیدوار باشد. تیمی که با سیستم پایه کاملاً هجومی وارد زمین می شود و البته در امور دفاعی نیز باهوش و هدفمند است. تیم تحت هدایت ریکاردو سایننتو بدشانس و بی دقت بود که در قائمشهر مقابل نساجی متوقف شد، و گرنه در حال حاضر به نظر می رسد تیمی در لیگ برتر یاری قابل آبی پوشان را ندارد. ریکاردو سایننتو که در بخش قابل توجهی از مسابقات این فصل استقلال محروم بوده، در دیگر بازی های تیمش و حتی از روی سکون نیز قادر به خلق تصاویر ماندگار و جذاب است و این روحیه آتشین و متعصب، بی تردید یکی از رموز محبوبیت هفته های اخیر این سرمربی بین هواداران لقب گرفته است. همین چند هفته پیش اخباری در مورد احتمال جدایی ریکاردو سایننتو مطرح شد، اما حالا او فاتح قلب های طرفداران استقلال شده است.

**یادداشت**

**چو خه در رمضان و نوروز**

حسین فیضی

بر اساس آیین کهن، برگزاری مراسم سنتی کشتی با چو خه همه ساله پس از تحویل سال نو و فرارسیدن نوروز باستانی از نخستین روز فروردین ماه در ایلات و شهرهای خراسان بزرگ برگزار می شود. در آستانه و افواه آمده است این آیین پهلوانی تا ۱۴ فروردین به نام چهارده معصوم علیه السلام، در مجاورت مزار امامزادگان و چشمه ساها مانند چشمه گیلاس در شهرستان چناران، چشمه زینل خان در شهرستان اسفراین، امام مرشد در شهرستان فاروج برگزار می شد که با استقبال پر شور مردم روبرو می گردید. رئیس انجمن کشتی با چو خه شهرستان مشهد تقارن بهار طبیعت با ضیافت الله، ماه پرفیض نزول قرآن را فرصت مغتنم و گران بهای برای تزکیه، تقویت روح، جسم و همچنین افزایش معنویت، جوانمردی و فتوت در ورزشکاران برشمرد. وی افزود: آیین سنتی و پهلوانی کشتی با چو خه در روزهای پنجشنبه هر هفته در طول ماه مبارک رمضان در محل سالن ورزشی شهدا اگناباد شهرستان مشهد برگزار خواهد شد. جعفر کلاته خاطر نشان ساخت: قطعاً همه مراسمات ورزشی در طول ایام ولایلی قدر تعطیل است و کلیه اعضا جامعه بزرگ و مهم ورزش کشتی با چو خه نیز با حضور پر شور در اماکن مذهبی به عزاداری و سوگواری شهادت مولی الموحدين حضرت علی بن ابیطالب علیه السلام مقتدای ورزشکاران و پهلوانان پرداخته و در مراسمات لیبالی قدر شرکت خواهند کرد.

**خبر**

**تیم بدمینتون «گروه مهندسی آسمان مشهد» نایب قهرمان ایران شد**

سید بهنام حسینی زهرائی

تیم بدمینتون «گروه مهندسی آسمان مشهد» با کسب عنوان دوم لیگ دسته یک کشور به لیگ برتر بدمینتون ایران راه یافت. رضا رضایی، سرمربی تیم بدمینتون «گروه مهندسی آسمان مشهد» اعلام کرد: رقابت های دسته یک بدمینتون ایران با شرکت ۱۲ تیم در ۳ گروه ۴ تیمی برگزار شد که تیم ما در گروه سوم این رقابت ها با تیم های نماینده خراسان شمالی فولاد تک فرآور آسیای نیشابور و اوج تهران هم گروه شد که خوشبختانه با انجام بازی های منسجم و پویا موفق ظاهر شدیم. وی ادامه داد: در جمع بندی امتیازات تیم ما، شهرداری گنبد کاووس بر سکوی نخست ایستاد و تیم ما با کسب عنوان نایب قهرمانی جواز حضور در لیگ برتر ۱۴۰۲ مردان ایران را به دست آورد. وی ابراز امیدواری کرد: تجربه خوب و موفق تیم بدمینتون «توس مسیر» مشهد در استفاده از بازیکنان بومی به عنوان محرک و انگیزه ای برای ما قلمداد شد و باعث افتخار بدمینتون مشهد است که اینک ۲ نماینده جوان و کاملاً بومی و یکدست در لیگ برتر فصل آینده کشور داشته باشد.

**رایزن فرهنگی ایران در هرات خبر داد**

برگزاری مسابقه تیم فوتبال هرات با یک تیم فوتبال مشهدی رایزن فرهنگی جمهوری اسلامی ایران از برگزاری مسابقه فوتبال دوستانه تیم خاتم الانبیا هرات با یک تیم فوتبال مشهدی خبر داد. او هدف از برگزاری این مسابقه دوستانه را گسترش مناسبات فرهنگی و ورزشی بین دو کشور مسلمان و دوست ایران و افغانستان نامید او افزود: این مسابقه به یادبود شهدای اقتدار فرهنگی سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی و با شعار شهدای اقتدار فرهنگی، نماد حقانیت جمهوری اسلامی، برگزار می گردد این مسابقه ۲۷ اسفندماه ۱۴۰۱ ساعت ۱۸ در محل سالن ورزشی زنده یاد بابک مروج برگزار و تماشاگران برای عموم علاقمندان آزاد خواهد بود.

**گفتگو با مهلا عاطفه دار عضو تیم ملی قایقرانی (کانوپولو)**

**قایقران، قایق، پارو حاضر، آب غایب**



شهرزاد طاهری

متولد ۲۳ اسفند ۱۳۷۰  
 ۳ برادر و تک دختر  
 کارشناسی ارشد تربیت بدنی را با معدل الف به پایان رساندم حدود ۱۵ سال فعالیت دارم. من به رشته های آبی علاقه زیادی دارم و در تمام رشته های آبی فعالیت داشتم چه به صورت حرفه ای و چه آماتور ولی قایقرانی جذابیت خاصی دارد. درباره کانوپولو اطلاعات زیادی نداشتم تا این که یکی از اقوام دروازه بان اسبق تیم ملی این رشته بودن و برای دیدارشان که به مشهد آمده بودن رفتم. سرمربی تیم ملی من رو دیدن با مادرم صحبت کردن و تایید کردن که از نظر فیزیک بدنی بسیار مناسب این رشته هستم و در آینده اگر ادامه دهم قطعاً موفق خواهیم شد این طور شد که بعد از اتمام اردوها من ثبت نام کردم و به طور حرفه ای و جدی وارد این رشته شدم. اوایل برای تیم خراسان رضوی بازی می کردم ولی از سال ۹۵ تا کنون برای تیم شهرکرد که در لیگ برتر حضور دارند در رقابت ها شرکت می کنم که هر سال مقام اول را با این تیم کسب نمودیم.

از شبانه روز مادرم تنها کسی بود که همیشه در کنارم بود و حامی من. بعد از ازدواج همسرم بیشتر از هر کس کنارم بود و اگر شرایط محیا بود شاید کنار من پارو هم می زد تمرینات بسیاری با همسرم سپری کردم در کوه و یا پارک تمرینات استقامتی زیادی داشتیم و این ذوق را نه به زبان بلکه به عمل نشان می دهم حتی با مرخصی های روزانه در کنار هست و بوده. چالش های ما ورزشکاران زیادی من توقعی ندارم... محل تمرین یکی از مشکلات اصلی در شهر مشهد برای من بوده، مسابقاتی در شهر خودمان باشد، که برای تیم مشهد پارو بزنم و در شهر خودم. ولی به اجبار در شهرکرد بازی می کنم هر چند آن تیم را دوست دارم ولی این اتفاق نیافتاده است از جمله نبودن اسپانسر و... در حرفه ما تجهیزات بسیار پرهزینه است مثل قایق و پارو. قایق را که نمی توان خرید کرد شاید تجهیزات دیگر را بتوان خرید ولی قایق رانه.. حتی اگر توان خرید داشته باشی از نظر حمل و نقل بسیار مشکل است و قایق های مشهد متأسفانه از سال های گذشته بوده و بسیار فرسوده شده است. و حتی اضافه نشده است. استان ما از نظر تجهیزات و حتی محل تمرینی ضعیف است و تمرینات ما تا اوایل دی ماه در سد چالیدره میسر بود ولی رفته رفته با پایین رفتن سطح آب پارو زدن مشکل و حتی غیرممکن خواهد شد. مدت ها است تمریناتم رو به تهیایی انجام می دهم در صورتی که تمرینات ما باید حتماً با تعداد باشد استقامتی و سرعتی نیست که بدون تجهیزات سپری کنیم اما باید تمرینات را انجام بدم تا از هم تیمی هایم عقب نمانم. در سال های اولیه که تمرین می کردم کسی با این رشته آشنا نبود و وقتی عنوان می کردم قهرمان قایقرانی هستم با تعجب سوال میکردن مگر مشهد آب دارد؟ دریا دارد؟ و برای همه سوال بود و کم کم رسانه ها و فضای مجازی بیشتر عموم مردم با این رشته آشنا شدن ولی در حقیقت بازمه عده ای این رشته رانمی شناسند و حتی نمیدانن قهرمانانی در این شهر حضور دارند.



**تغذیه ورزشی**

**مبتلایان دیابت چگونه ورزش کنند؟**

مهدیس آصفی، کارشناس علوم ورزشی

توصیه های کلی که به ورزشکاران دیابتی می شود، مشابه توصیه های عموم مردم است با این تفاوت که برای ورزشکاران مبتلابه دیابت، کالری و میاعت بیشتری مورد نیاز است. برای بیماران مبتلابه دیابت نوع ۱ این امکان وجود دارد که در رقابت ها و تمرینات ورزشی در رده های بالا شرکت کنند و الگوی بسیاری از بیماران جوان مبتلابه دیابت باشند. ورزش فواید سلامتی و اجتماعی متعددی دارد و باید به همه بیماران مبتلابه دیابت نوع ۱ توصیه شود. با این حال، مدیریت گلوکز خون در هنگام و پس از ورزش در این بیماران به دلیل افزایش خطر هیپوگلیسمی یا هیپرگلیسمی ناشی از ورزش، چالش برانگیز است. مدیریت گلوکز خون در ورزشکاران مبتلابه دیابت مستلزم درک فیزیولوژی هموستاز گلوکز در حین و بعد از ورزش توسط پزشک و خود بیمار است. عوامل متعددی بر کنترل قند خون در هنگام ورزش در بیماران مبتلابه دیابت تأثیر می گذارد که از جمله آن می توان به شیوه مصرف انسولین، میزان انسولین در گردش خون، محل تزریق انسولین، سطح گلوکز خون قبل از ورزش، ترکیب وعده غذایی قبل از ورزش و مدت و شدت ورزش اشاره کرد. در طول تمرین هوازی، جذب گلوکز عضلانی از طریق مکانیسم های مستقل از انسولین تا پنج برابر افزایش می یابد. در مقایسه با ورزش های هوازی، ورزش مقاومتی با خطر کمتری در کاهش اولیه گلوکز خون در حین ورزش و ریسک بیشتر کاهش گلوکز خون در بلندمدت در طول دوره ریکاوری همراه است. هیپرگلیسمی پس از ورزش را می توان پس از تمرینات هوازی و بی هوازی با شدت های بالا مشاهده کرد که عمدتاً توسط هورمون های ضد تنظیمی ایجاد می شود. تشخیص دیابت نوع ۱ نباید بیماران را از انجام هر سطحی از فعالیت از جمله ورزش های حرفه ای رقابتی بازدارد. با این حال، بسیاری از بیماران از ترس هیپوگلیسمی ورزش نمی کنند. رویکردهای متفاوتی برای جلوگیری یا محدود کردن هیپوگلیسمی به کار می رود که از جمله آن افزایش مصرف کربوهیدرات قبل از ورزش، کاهش انسولین پایه، کاهش انسولین بولوس برای وعده غذایی قبل از ورزش و قطع انسولین پایه برای بیماران تحت تزریق مداوم انسولین زیر جلدی است. ورزشکاران مبتلابه دیابت باید همیشه سطح گلوکز خون قبل از ورزش خود را بررسی کنند و سطح هدف بین ۱۲۰ تا ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد. اگر گلوکز خون قبل از ورزش بین ۹۰ تا ۱۴۹ میلی گرم در دسی لیتر باشد، مصرف نیم تا یک گرم بر کیلوگرم در ساعت کربوهیدرات در شروع ورزش، توصیه می شود.

سریالی که در میان اختلاف نظر ها منتشر شد

## حکایت یک «آکتور»



حاضران این نشست، ضمن تماشای اپیزود جدید، درباره چندی از جزئیات ساخت (مانند چهره‌پردازی، طراحی لباس، اصلاح رنگ، طراحی صحنه، قاب‌ها و...)، چگونگی استقبال مخاطبان در شرایط فعلی از «آکتور»، عناصر داستانی و ویژگی‌های تصویری این سریال با نیما جاویدی به گفت‌وگو نشستند. سریال «آکتور» به کارگردانی نیما جاویدی و تهیه‌کنندگی مجید مطلبی در سال ۱۴۰۱ و در ژانر درام و اجتماعی ساخته شده است. نوید محمدزاده، احمد مهران‌فر، هستی مهدوی‌فر، هومن برق‌نورد، سها نیاستی، گلاره عباسی، هانیبه توسلی، مهرآور شریفی‌نیا و فریده سپاه منصور از جمله هنرمندان این سریال هستند.

«آکتور» نخستین تجربه کارگردانی نیما جاویدی در یک سریال است که پس از فیلم‌های «سرخپوست» و «ملبورن» برای شبکه نمایش خانگی تولید می‌شود. همچنین داستان آن، درباره اتفاقاتی است که پیش روی چند بازیگر تئاتر بعد از پیشنهادی که به آن‌ها می‌شود، قرار می‌گیرد و زندگی‌شان را درگیر پیچیدگی‌هایی می‌شود. تاکنون هفت اپیزود از فصل نخست در پلتفرم فیلمو منتشر شده و اپیزود هشتم نیز روز پنج‌شنبه، ۲۵ اسفندماه ۱۴۰۱ به انتشار می‌رسد.

«آکتور» نخستین سریال نیما جاویدی در مقام کارگردان است که ساخت استاندارد آن در مقیاس جهانی، راهیابی‌اش به یک جشنواره بین‌المللی (سریز مانیای فرانسه) را موجب شد.

دو بازیگر اصلی این سریال - نوید محمدزاده و احمد مهران‌فر - در سکانس‌هایی برای بالا رفتن سنشان با گریم‌های سنگین مواجه شده‌اند که این مساله در روزهای اخیر به واسطه انتشار عکس‌هایی، توجه کاربران فضای مجازی را به خود معطوف کرده است. نوید محمدزاده که دومین همکاری‌اش با جاویدی را پشت سر می‌گذارد، از همان ابتدا انتخاب کارگردان بوده است اما همکاری با احمد مهران‌فر، در پی به نتیجه نرسیدن انتخاب دیگری شکل می‌گیرد.

پس از انتشار هشت قسمت از سریال «آکتور» در فضای مجازی، اکران خصوصی اپیزود جدید این مجموعه صبح دوشنبه ۲۲ اسفندماه - با حضور برخی از عوامل تولید و جمعی از اهالی رسانه در باغ هنر تهران برگزار شد. اپیزود هشتم از فصل اول سریال «آکتور» که از پلتفرم فیلمو در حال انتشار است، در جمعی با حضور برخی از عوامل سریال از جمله نیما جاویدی (کارگردان اثر) و اهالی رسانه در مجموعه باغ هنر تهران اکران شد.

«آکتور»؛ سریالی که انتشار آن در کشاکش اختلاف نظرها میان ساترا و پلتفرم پخش کننده، آغاز شد و به‌رغم پیش‌بینی اولیه، روزهای آرامی را در فضای مجازی می‌گذراند.

این روزها در شرایطی که تولید و پخش سریال‌هایی با موضوع خشونت، قتل و خیانت در شبکه نمایش خانگی بالا گرفته است، «آکتور» می‌کوشد با شکستن فضای غالب، شخصیت‌های مثبت محبوبی را به‌دور از کلیشه‌های رایج خلق کند. تاکید نیما جاویدی در «آکتور» بر نمایش فضای مثبت است؛ ایده‌ای که خودخواسته در کارهایش شکل می‌گیرد و «سرخپوست» هم به‌رغم گذر داستان در زندان، از آن بی‌نصیب نمانده است. با این همه جاویدی تاکید دارد که مخاطبی که «آکتور» را تماشا می‌کند با توجه به مدیوم پخش کننده، متفاوت از تماشاگر آخرین فیلمش به‌عنوان کارگردان یعنی «سرخپوست» است.

نگاه جزئی‌نگر جاویدی، در سریال «آکتور» بار دیگر نمایان است. مجموعه او در حقیقت ادای دینی به تئاتر است که مانند کارهای قبلی‌اش با تمیزی چندانی به هنگام پخش مواجه نشده. جاویدی از ۹ سالگی وارد تئاتر شد و در ادامه به سینما پیوست. تعداد فیلم‌های او هم اینک اندک است اما با همین تعداد کم، جایگاه قابل‌قبولی را به خود اختصاص داده است.



مدیریت از تباط با مشتری

سید معین امامی میبیدی

CRM مخفف عبارت (Customer Relationship Management)

و به معنای مدیریت ارتباط با مشتری است. امروزه سازمان های دولتی و خصوصی در تلاش اند تا تکیه بر فن آوری های جدید اطلاعاتی، سازمان را به گونه ای تغییر دهند که رسالت پاسخگویی به مردم را در کمترین زمان با بهترین کیفیت و کمترین هزینه به انجام رسانند و CRM بهترین راه ممکن برای رسیدن به این مقصود است. CRM روابط و ارتباطات درون و برون سازمانی را به صورت شفاف تعریف می نماید و مزایای بسیاری چون ارائه اطلاعات و خدمات به صورت پیوسته و ۲۴ ساعته، کاهش هزینه ها، افزایش بازده و بهره وری را برای سازمان ها به ارمغان می آورد. در مدیریت ارتباط با مشتریان فلسفه عملیاتی کسب و کار برای جذب و نگهداری مشتری، افزایش ارزش مشتری وفادار نگاه داشتن مشتری و نگهداشتن آن ها و پیاده سازی استراتژی های مشتری محور می باشد. CRM به بهبود روابط با مشتریان، تمرکز بر تصویر جامع چگونگی یکپارچگی ارزش مشتری، نیازمندی ها، استثناءها و رفتارها از طریق تحلیل داده ها در تعامل با مشتری می پردازد. سازمان ها با استفاده از CRM می توانند چرخه فروش را کوتاه تر و وفاداری مشتری به ایجاد روابط نزدیک تر و درآمد را افزایش دهند. بنابراین یک سیستم مدیریت ارتباط با مشتری می تواند کمک کند تا مشتریان موجود حفظ شوند و مشتریان جدیدی جذب شوند. CRM به عنوان نظام اطلاعاتی یکپارچه ای است که برای انجام برنامه ریزی، زمان بندی و کنترل فعالیت های قبل و بعد از فروش مورد استفاده قرار می گیرد. هدفش توانمند کردن کسب و کارها جهت ایجاد یک تعامل با مشتری با استفاده مناسب و بهنگام از ابزارهای متعدد ارتباطی است. این ابزارها در CRM شامل وبسایت، ایمیل، تلفن، شبکه های اجتماعی، نرم افزار و ... است.

هر سازمان یا کسب و کاری برای رشد و بقایان به حفظ، افزایش و جلب رضایت مشتریان خود دارد. تشکیل واحد مدیریت ارتباط با مشتری (CRM) یکی از الزامات کسب و کارها می باشد. در این واحد می بایست با انتخاب افراد آموزش دیده و شایسته برای ارتباط با مشتریان اقدام نمود، این افراد باید مهارت های لازم جهت ارتباط با انواع مشتریان را داشته باشند.

برخی از اقدامات مهم در این واحد عبارت اند از:

۱. ثبت مشخصات و خریدهای مشتریان جهت ارتباط و حفظ آن ها. (داشتن یک سیستم جامع از اطلاعات مشتریان)
۲. ارتباط با مشتریان بعد از فروش محصول و یا ارائه خدمات و کسب اطمینان از رضایتمندی آن ها.
۳. ارزیابی میزان رضایتمندی آن ها.
۴. در صورت وجود نارضایتی مشتریان با پیگیری و بررسی علل و عواملی که موجب نارضایتی مشتریان گردیده شناسایی گردیده و نسب به رفع و اقدام برای جلب رضایت و حفظ مشتری صورت گیرد.

پیشنهاد می شود: برای انجام اقدام فوق می بایست از افرادی که دارای مهارت در سخنوری، فن بیان، زبان بدن، نظم و انضباط و فعال هستند انتخاب کنید. سپس واحد مدیریت ارتباط با مشتریان را راه اندازی کنید و امکانات لازم برای اقدامات اجرایی و سیستماتیک را تهیه کنید و به صورت منظم و مستمر با بررسی گزارشات، وضعیت مشتریان خود را از آرایه محصول یا خدمات ارزیابی کنید و قسمت هایی که در آن کم و کاستی دارد و موجب نارضایتی مشتری گردیده است را رفع کنید و با بررسی نظرسنجی و پیشنهادات مشتریان راضی و کسب سلاقی آن ها نسبت به رشد و پیشرفت مجموعه خود اقدام کنید.

شمسای راهبرد اصلی وزارتخانه را بیان کرد

حمایت از رسانه های محتوا محور و حرفه ای



مدیرکل مطبوعات و خبرگزاری های وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: حمایت از مطبوعات و رسانه ها در ۲ محور که ساختاری و اصول حرفه ای را رعایت می کنند از سال آینده بیشتر مورد توجه خواهد بود طوری که حمایت از رسانه های محتوا محور و حرفه ای راهبرد وزارتخانه است. ایمان شمسایی در آیین پایانی ششمین دوره جشنواره مطبوعات خبرگزاری ها و پایگاه های خبری شمال غرب کشور در تبریز سطح کمی و کیفی رسانه های شمال غرب را خوب توصیف کرد و افزود: سطح کمی و کیفی رسانه های استان آذربایجان شرقی خوب است، حجم خوبی از نظر کمیت رسانه داریم و از نظر کیفی هم قابل قبول هستند.

وی همچنین نبود نظام واحد صنفی روزنامه نگاری را ایراد بزرگ این صنف دانست و گفت: تعدد انجمن های صنفی موجب عدم یکپارچگی در این حوزه شده است. مدیرکل مطبوعات و خبرگزاری های داخلی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

از رسانه ها را از جمله برنامه های اولویت دار سال آینده این وزارتخانه برشمرد و گفت: تلاش می کنیم بیشتر در کیفیت رسانه ها تمرکز کنیم. وی توجه به استان ها و سپردن بسیاری از امور نظارتی به ادارات کل استان ها را از دیگرهای برنامه های سال آینده این وزارتخانه ها اعلام کرد و افزود: ما از هرگونه جشنواره و رقابت استقبال می کنیم چون که نفس رقابت موجب ارتقاء کیفی مطبوعات و رسانه ها می شود. شمسایی برگزاری جشنواره های مطبوعاتی بین چند استان از جمله استان های شمال غرب را رویداد بسیار مبارکی دانست و اظهار کرد: این اقدام نیز موجب رقابت بین استان ها شده و بر کیفیت عرصه رسانه ای تاثیر مضاعفی دارد.

سلامت روان نقش مهمی در پویایی جامعه دارد



به بخش های دیگر سلامت امکان پذیر نیست زهرطالبی خاطرنشان کرد: آمارها نشان دهنده افزایش نگران کننده آسیب های اجتماعی است و کشور ما نیز از این آسیب ها مستثنا نیست. در دنیای امروز شاهد افزایش خشونت، کودکان زنان، اعتیاد، انواع بزهکاری اضطراب و نگرانی، طلاق و ... هستیم. وی ارائه خدمات عالی روانشناختی به مشاوره با محوریت جامعه، خانواده و فرد را از ماموریت های افتتاح این کلینیک عنوان کرد و گفت: کیفیت نوآوری، تعهد، فن آوری همکاری دلسوزی کارآفرینانه از ارزش های ماست.

ضرورت دارد جامعه را در مان کنیم

دکتر علیرضا موحدیان نیز در ادامه این مراسم خاطرنشان کرد: یکی از راهبردهای ما در موسسه این بوده که همیشه صنعت را در کنار کار آموزش و پژوهش و دانشگاه ها باهدف تولید خدمت و رفاه و ثروت داشته باشیم. وی گفت: بنابراین در این راستا، در تکمیل چرخه ی دانشگاه و صنعت این نوع مراکز را افتتاح می کنیم رییس پیشین دانشگاه اقبال لاهوری، یکی از گروه های



سیده بهجت موسوی مقدم

در افتتاح کلینیک تخصصی روانشناسی و مشاوره موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری مطرح شد: سلامت روان در جامعه، نقش مهمی در تضمین پویایی و کار بردی جامعه دارد.

به گزارش خبرنگار نخست، مسوول فنی کلینیک تخصصی روانشناسی و مشاوره موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری در افتتاح این مراسم گفت: کلینیک با مجوز سازمان نظام روانشناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران از آن روز کار خود را آغاز کرد. دکتر زهرطالبی در جمع مدیران و مسوولین شهری افزود: مشاوره فرصتی برای بیان افکار احساسات و مشکلات با یک متخصص بی طرف و بدون تعصب است که کمک می کند مهارت های جدید را فراگیرند و راه های مواجهه موثر با موقعیت را بیاموزند. وی اظهار داشت: امروزه اهمیت سلامت و تاثیر جدی آن بر بخش های دیگر سلامت جسمی، اجتماعی و معنوی انکارناپذیر است، بدون سلامت روان، دستیابی

امضای تفاهم نامه همکاری کانون و کلای دادگستری خراسان و خانه مطبوعات خراسان رضوی

مدیر خانه مطبوعات و رسانه های استان خراسان رضوی نیز در این نشست با تقدیر از عملکرد کانون های وکلای دادگستری تصریح کرد: امیدواریم با انعقاد این تفاهم نامه روزنامه نگاران و خبرنگاران که در استان دچار مشکلات رسانه ای می شوند بتوانند از وکلای مجرب بهره مند شوند.



با همکاری کانون های وکلای خراسان دنبال کنند. دکتر شیخ الاسلامی با تقدیر از شرایط به وجود آمده برای انعقاد تفاهم همکاری میان این دو نهاد صنفی تصریح کرد: همکاری به منظور انعکاس و اطلاع رسانی فعالیت های کانون وکلای خراسان از جمله اهدافی است که خانه مطبوعات می تواند در این تفاهم نامه به کانون های وکلای کمک کند. وی عنوان کرد: امیدواریم نمایندگان هر دو نهاد بتوانند هرچه سریع تر شرایط مناسبی را برای اجرایی شدن این تفاهم نامه فراهم کنند.

دکتر علی پاکباز خسروشاهی ادامه داد: اهالی رسانه جزو اقشار مظلوم جامعه هستند و بایستی تلاش کنیم تا حداقل شرایط بهتری از لحاظ امنیت شغلی و حمایت های حقوقی برای آن ها فراهم شود. وی تصریح کرد: برگزاری نشست های تخصصی حقوق رسانه و نشست های بررسی رویکردهای رسیدگی به پرونده های اهالی رسانه استان با حضور قضات، وکلای و بزرگان رسانه استان از جمله اهدافی است که با انعقاد این تفاهم نامه دنبال می شود. لازم به ذکر است در پایان این نشست نیز تفاهم نامه همکاری کانون وکلای دادگستری استان و خانه مطبوعات خراسان رضوی منعقد شد.



یادداشت

بهار موعود

جواد ظفر امیلی

بازهم در آستانه سال جدید و تحول طبیعت قرار گرفته و موسم رویداد گل و نغمه خوانی بلبل فراخواهد رسید سالی دگرگون که نو شدن را تداعی می نماید.

بهاری دیگر، که علی رغم تکراری بودنش در ایام حیات همیشه ذوق بخش و شورانگیز است. این بار حلول سال در نیمه شب قرار گرفته و چشمانمان تاریکی را نظاره گر است. هنوز بوی بهار به مشام نمی رسد و هنوز روشنائی روز در چنبره غوغاهای همیشگی قرار گرفته است چه بجا و زبیده خواهد بود اگر در لحظات آغازین سال، فطرت الهی را از خودمان تحویل بگیریم بیاندیشیم اینک چگونه شخصی هستیم و چطور شخصیتی می اندیشیم و چه سان زندگی می کنیم آیا نشاط ایمان، انگیزه خدمت، انرژی محبت و قدرت آرامش در ما حلول کرده است؟ آیا با سال های پیش تفاوت محسوسی داشته ایم و اساسا چه فرقی کرده ایم؟ اگر اندیشه و پندارمان همچون سال های قبل است باید کاری کنیم که از جمود ذهنی خارج شویم و تحولی و تغییر وجهشی را اراده کنیم تا وجود از خودگی رهایی یابد، بهار را در لایه های عمیق ضمیر و اندرون گم شده تجربه کنیم و بهار ۱۴۰۲ خاطره ای بزرگ را رقم بزینم و با خانه تکانی دل وجودمان را بهاری سازیم باور کنیم که بهاری ارزشمند و روح نواز در سرپرده درونمان منظر ظهور است تا جوانه زده و شکوفا شود و ایمان بیاوریم که درون آدمیزاد عالم کبیر و دنیای بیرون عالم صغیر می باشد.

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾ آیات ۲۰ و ۲۱ سوره ذاریات

با خیزشی بلند خود را برای نوگشتن و رویش و تحول مهیا کنیم چه نیکوست باغبانرایی و زودن آلودگی ها و زنگارهای وجودمان به باغبانی خویش همت گماریم هر جایی از ذهن و قلبمان که علف های هرز کینه و انتقام و نفرت رویده است از بیخ و بن برکنیم و به جای آن گل های عشق و محبت و دوستی بکاریم. بدبینی ها را از وجودمان زوده و قضاوت ها را حتی الامکان متوقف و به عالم مشاهدات و مکاشفات روی آوریم. حرص و طمع را دشمن خویش دانسته و به انفاق و بخشش و دهش روی آوریم و با خود تکرار کنیم که روزهای تکراری پیشین عاقبت اش پوچی، بیهودگی و بطالت است و مغایر باهدف خلقت و آفرینش و خلاف فطرت انسانی است. بایستی کاری کنیم که هر روزمان بهتر از دیروز باشد و فردایمان باشکوه تر از امروز.

همیشه باورها را با تدبیر، تفکر، تحقیق و مطالعه پاکسازی و به روز رسانی کنیم در آراء و عقاید اهل حکمت و معرفت که ما را به سرچشمه های شیرین حقیقت نزدیک تر می سازد تفحص و مذاقه داشته باشیم داوری چشم و گوش را باور نکنیم و به زبان اجازه آزادی زبان ندهیم از مراقبه و تقوی غفلت نورزیم بگذاریم که احساس هوایی بخورد و حکم آزادی عقل را از زندان تن و هوس صادر نماییم باورهایمان را جدی بگیریم و آن ها را در معرض نقد و بررسی و چالش قرار دهیم تا به استحکام و قوام لازم رسیده و به مدد عقلانیت، مکاشفه، الهام و اشراق تنومند شود از آموختن دمی غافل نشویم. از همه کس و همه اتفاقات و تمامی جریانات درس بگیریم و زندگی را به مثابه مدرسه ای بدانیم که در آن خالق هستی بخش به عنوان رب و مربی حضور دارد اجازه ندهیم ظلمات در اندیشه مان راهی داشته باشد و نگذاریم در انتهای زندگی با افسوس و حسرت مواجه شویم تا بدست خالی و ذهن تاریک دنیا را ترک کنیم در حالی که هیچ بهاری قادر به خرمی و رویش ما نخواهد بود. پس قبل از آنکه فرصت را از دست بدهیم و به بهار طبیعت برسیم بیندیشیم که چگونه بهار را در دل و جانمان جاری سازیم و در این عصر و زمانه ای که بوی انسانیت و معنویت کمتر به مشام می رسد و تکنولوژی و فناوری فریبنده، قدرتش را به سیاست تقویض کرده تا چنبره استعمار و استعمار، هر روز وسیع تر و گسترده تر و سلطه اهریمنان بر جان و فرهنگ و آرمان تمدن های بشری و ادیان الهی بیشتر گردد آماده شویم هر یک با آنچه ای الهی در ذهن و قلبمان داشته باشیم و به انتظار بهار موعود لحظه ها را با پاشی و باورهایمان را آبیاری کنیم تا خداوند آفریننده بهار و خالق فصول، دل و جانمان را گلستان کند.

نگاهی تحلیلی به اسکار ۲۰۲۳  
قابل پیش بینی به جز الاغ



درخشیده بود و تقریباً تمامی گمانه زنی های رسانه های معتبر سینمایی جهان، حول جایزه گرفتن این بازیگر، مطرح بود. در این بخش، اگر چه تا حدودی غافلگیری صورت گرفت اما قطعاً فریزر، شایستگی دریافت این جایزه را داشت.

میشل یتو هم تاریخ سازی کرد و به نخستین زن آسیایی تبدیل شد که اسکار بهترین بازیگر نقش اصلی زن را از آن خود می کند. این جایزه وقتی برای یتو، شیرین تر می شود که رقیب سرسختی چون کیت بلانشت را برای یک بازی خیره کننده کنار زد و به این جایزه رسید.

همه چیز، همه جا، به یکباره در کنار تمام رکوردهایی که به نام خود ثبت کرد، موفق شد تا ۳ جایزه از ۴ جایزه بخش بازیگری را تصاحب کند تا در این زمینه نیز یک رکورد کم سابقه در تاریخ اسکار را به ثبت برساند.

**رکورد شکنی بازیگران آسیایی**  
مسجل ترین جایزه اسکار امسال شامل بهترین انیمیشن بلند و بهترین فیلم غیرانگلیسی زبان بود که بدون هیچ تردیدی به پیونگیو و در جبهه غرب خبری نیست

اسکار امسال، یکی از قابل پیش بینی ترین ادوار این رویداد به حساب می آید. دوره ای که حتی آکادمی نیز روند تقسیم جوایز را کنار گذاشت تا پس از انتقادهای بسیاری که به سیاست های کلی این رویداد در سال های اخیر شده بود، حالا شاهد یکی از کیفی ترین انتخاب های ممکن باشیم. در بخش بهترین بازیگر نقش مکمل مرد انتخاب که هوئی کوآن برای همه چیز همه جا، به یکباره تقریباً مسجل بود و تقریباً تمامی نظرسنجی ها نیز حاکی از افتخار آفرینی این بازیگر بود تا این هنرمند بتواند نام خود را به عنوان نخستین بازیگر ویتنامی تبار برنده جایزه اسکار، ثبت کند. اما در بخش بهترین بازیگر نقش مکمل زن، اگر چه شانس کری کاندون و جیمی لی کرتیس به یک اندازه بود اما این انتظار وجود داشت که داوران آکادمی، ظرایف بازی کری کاندون را در یک نقش خاص، مورد وا کاوی بیشتری قرار دهند اما این اتفاق رخ نداد تا جایزه این شاخه به بازیگر فیلم همه چیز، همه جا، به یکباره برسد. غافلگیری اما در بخش بهترین بازیگر نقش اول مرد خود را نشان داد. نگاه خلاقانه، منعطف، بازی درون گرا و زیر پوستی برندن فریزر در یک نقش عجیب، برای هر مخاطبی، غیرمنتظره بود. نقشی که کنش مندی چندانی ندارد اما به شدت تابع هیجانات درونی و زبان بدن است که فریزر به خوبی در نهنک، از پس آن برآمده است. اما با این حال، فریزر رقیب قدرتمندی به نام آستین باتلر را داشت که در نقش الویس پریسلی حساسی خوش

کوهسنگی مشهد میزبان چهارمین فروشگاه سورمه مهر می شود



«فروشگاه سورمه مهر کوهسنگی» که در مساحت ۴۰۰ مترمربع احداث شده، در بخش های متنوعی همچون فروش کتاب، هدایا، صنایع دستی، لوازم التحریر، کودک و نوجوان، بازی های فکری و گروهی خدمات ارائه می دهد.

چهارمین شعبه از فروشگاه های انتشارات سورمه مهر با حضور محمد مهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، محمد مهدی دادمان رییس حوزه هنری و جمعی از نویسندگان و فعالان فرهنگی در مشهد مقدس امروز، پنجشنبه افتتاح می شود.



**پیک موتوری احمد آباد**  
اولین در منطقه  
بزرگ ترین در مشهد با ۲۰ سال سابقه

کد اشتراک :

عضو رسمی اتحادیه : ۱۱۰

مدیریت : حمید راد ۰۹۱۵۵۵۹۰۶۳۳

**۳۸۴۱۸۵۸۵**

۸۴۴۴۷۴۱ - ۸۴۴۱۶۴۱ - ۸۴۴۱۵۴۱

چرم مشهد

Mashad Leather

www.mashadleather.com

@mashadleatherco

زیبای ایرانی، ایرانی زیبا



خزرجیم  
M a z r a e N a a b



نان ناپ  
حس ناپ  
مزرعه ناپ

بزرگترین تولید کننده نانهای حجیم  
نیمه حجیم ، مسطح ، شیرینی لایه ای  
و کیکا در لسرف کشور و با ظرفیت  
تولید روزانه ۵۰ تن

مشهد - بزرگراه آسیایی بعد از سه راه فردوسی کوچه شهید یزدی - کارخانه نان مزرعه ناپ مشهد

www.Nanemazrae.com

Nane.mazrae

051-35425006-9